



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 21. 9. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Návyky ve stravování, které zdraví opravdu mohou škodit

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Navyky-ve-stravovani,-ktere-zdravi-opravdu-mohou-skodit__s10010x19794.html

Některé návyky, které jsou společensky vnímané jako zdravé, nemusí ve skutečnosti být prospěšné. Ve velkém množství informací je snadné se ztratit. A to se týká hlavně stravování.



Vynechávání mléčných výrobků

Pokud máte laktózovou intoleranci či alergii na mléčnou bílkovinu, je pro vás vhodné se mléku a mléčným výrobkům vyhýbat. Pokud ale netrpíte ani jednou

zmiňovanou poruchou, není třeba z běžného jídelníčku tyto potraviny vylučovat.

- **Zbytečně se připravíte o řadu kvalitních potravin**, které jsou zdrojem všech makronutrientů (sacharidů, tuků a bílkovin), velké většiny vitamínů a dobře vstřebatelného vápníku. Bezlaktózové tudíž neznamena zdravější!

Vynechávání lepku



Dalším současným trendem je vylučování lepku z jídelníčku. Pokud nejste celiak, pro kterého je jedinou možností přísné dodržování bezlepkové diety, není třeba se lepku zříkat.

Lepek zdravým lidem nezalepí střeva, nezpůsobí záněty ani neudělá tzv.

„moučné“ břicho.

- Nápis gluten-free vám tedy rozhodně nezaručuje, že je daná potravinu zdravější! Jen vás informuje o tom, že neobsahuje lepek.

Celozrnné vs vícezrnné a cereální pečivo

Pokud se rozhlédnete po prodejně s pečivem, najdete u produktů mnoho názvů, které vám přijdou téměř shodné – [celozrnné, vícezrnné, cereální či dokonce multicereální](#). Ale rozdíly jsou v nich velké! Ne každá tmavá houska posypaná zrníčky je ta nejlepší varianta.

- Celozrnné potraviny jsou takové, které obsahují **minimálně 80% celozrnné mouky** z celkové hmotnosti pečiva. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, obsahují vitamíny a minerály. Mají nízký glykemický index a po jejich konzumaci máme pocit sytosti. A oproti ostatnímu pečivu jsou tmavší.

Ne ale každé tmavé pečivo je celozrnné, **výrobci umí obarvit i pšeničné pečivo** třeba ječmenem či karamellem. Oproti tomu vícezrnné pečivo musí obsahovat minimálně 5% jiné mouky, než je pšeničná nebo žitná. **A cereální pečivo?**

- Tento pojem není definován českou legislativou, takže se za ním může skrývat jakýkoliv výrobek, který **obsahuje cereálie - obiloviny**. Tedy i klasický bílý tukový rohlík. Dávejte si proto dobrý pozor, co vlastně kupujete.

Zdravé potraviny v neomezeném množství



A pak je tu další omyl. To, že je něco zdravé, ještě neznamená, že to mohu konzumovat v jakémkoli objemu.

V rámci zdravého stravování je důležité i množství. A proto **není dobré přejídání se**, byť zdravými potravinami.

Jednou z častých chyb je popíjení ovocných smoothies. Proti konzumaci

čerstvého ovoce rozhodně nic nenamítáme, klidně i v rozmixované podobě.

- Ale pokud si uděláte nápoj ze 2 banánů, 2 pomerančů, jablka, mrkve a borůvek, je to **velká porce kalorií**.

Vyřadit všechna „éčka“ v potravinách

Pozor na častý omyl, že **každé „éčko“** obsažené v potravině je hrozba. Velké množství z nich jsou synteticky připravené látky, kterým je lepší vyhnout či jejich konzumaci omezit na minimum. Ale v seznamu všech „éček“ jsou i přírodní látky, které jsou pro nás přínosné.

- Třeba E 101 je vitamin B2, E 160a karoteny, E 300 vitamin C či E 406 agar.

Nezapomínejte, že [základem zdravého stravování je pestrá strava](#), založená zejména na kvalitních, minimálně průmyslově zpracovaných potravinách a v adekvátním množství. Nenechte se klamat marketingovými triky a vlivy mediálně známých osobností a používejte zdravý rozum a rady opravdových odborníků.

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz